



LOOSDORFER
VITALKÜCHE

Wärmende Linsensuppe

Zutaten (4 Portionen):

Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Petersilwurzel,
1/4 Sellerieknolle, 1/2 Stange Lauch,
2 Knoblauchzehen, 2 El Öl, 250 g braune Linsen,
2 Lorbeerblätter, etwas Bohnenkraut (oder Oregano),
800 ml Wasser, 3-4 El Tomatenmark,
Salz, Pfeffer, Petersilie, ev. Prise Zucker, Essig



**KIDS
GEPRÜFT**

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch hacken, Gemüse putzen und in Würfel schneiden.
- 2) Zwiebel und Knoblauch in Öl anlaufen lassen, restliches Gemüse zugeben und 4 Minuten unter Rühren mitbraten.
- 3) Gewaschene Linsen mit Bohnenkraut (od. Oregano) und die Lorbeerblätter zugeben. Mit dem Wasser aufgießen und ca. 40 Minuten köcheln lassen.
- 4) Falls die Suppe zu dick wird, noch Wasser zugeben. Mit dem Essig, Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken.

Vitalküche-Tipp:

Hülsenfrüchte, z. B. Linsen und Bohnen, enthalten wichtige Inhaltsstoffe und sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten.

MARKTGEMEINDE

Loosdorf

